



Don Day y Elizabeth Cader

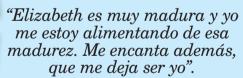
Revelaciones de pareja



DON Day

"Hay un antes y después de Don Day... Elizabeth me ha hecho cambiar demasiado. Ella me motiva a ser el mejor novio del mundo".

"Ni yo puedo creer al nivel de enamoramiento al que he llegado. El amor que siento por Elizabeth es sobrenatural, es como yo lo pedía y Dios me lo ha dado".



"Nunca esperé estar con una mujer que ya tenga un hijo, pensé que me iba a chocar, pero no, el amor todo lo puede".

"Es la primera vez que estoy conviviendo con una mujer, soy primerizo en esto, por un momento pensé que sería difícil, pero la estoy pasando muy bien".





"Soy pasional, me gusta hacerlo todos los días. Me gusta también cambiar de rutina para no aburrirnos".

"Sí queremos hijos, pero antes de tenerlos deseamos recorrer el mundo juntos".





ELIZABEHH

"Vengo de un hogar donde me tratan como reina, por eso siempre decía que el día que me vaya de mi casa esa persona tenía que superar ese trato y Diego lo ha superado".

"Si Diego no fuera tan lindo, cariñoso, atento, yo no hubiera aguantado estar lejos de mi país y de mi familia".

"A mí nunca me habían querido los suegros. Esta es la primera vez que me llevo bien y se siente muy bonito. Con mi suegra conversamos mucho, cocinamos juntas, también me gusta cocinarles".

"Yo tengo todas las contraseñas del celular de Diego. Es más, si le escriben soy yo la que les contesta, (entre risas)".









\$111

Quito Guayaquil Quito Guayaquil Quito Guayaquil

\$229

Quito Guayaquil Guayaquil Guayaquil













Dr. Fernando Espinoza

Especialista en bioquímica



¿La pandemia va a parar?

"Este virus ha tenido una sola característica durante estos dos años: es impredecible. Sin embargo, me atrevería decir que estamos a punto de parar con la pandemia".

"La otra buena noticia es que estamos llegando al 60 % de vacunados con dos dosis en el mundo".

"Más del 60 % en Guayas tiene inmunidad natural, el 90 % tiene dos dosis de vacunas y el 30 % la tercera dosis de refuerzo, por esta razón no se presentaron repuntes de casos en carnaval".

"La mortalidad en China es la más baja de todo el mundo teniendo una población de 1.200 millones de habitantes, mientras que en EE.UU se han muerto más que en las dos guerras mundiales porque no se quisieron cuidar".





Dr. Marcelo Aguilar



Estamos en una ola de dengue ¡CUIDADO!

"Generalmente cada tres años se presentan oleadas de dengue. Esta vez podríamos estar frente a una oleada".

"Este mosquito tiene una capacidad extraordinaria de dispersión en todo el mundo. Aproximadamente 3.500 millones de personas, es decir, más de la mitad de la humanidad está amenazada por los aedes aegypti".

"El dengue se presenta con fiebre, dolor de cabeza, dolor de articulaciones, decaimiento y sarpullido, pero hay algunos signos de alarma que merecen atención inmediata, como por ejemplo, dolor abdominal intenso, sangrado por alguna parte del cuerpo y vómitos".

"Una de las mejores fórmulas para evitar criaderos de mosquitos es destinar 10 minutos diarios a limpiar la casa y eliminar cualquier elemento que pueda contener agua".



Contenido extraído del segmento: La Entrevista del Día. Transmitido en Radio Fuego 106. 5 FM, de lunes a viernes a las 12h00.



ALCANZA WALCANZA PARA TODOS



Saber + Nutrición



Paola Sánchez

@nutricionistapaolasanchez



GANA 3 INCSCULO EN 3 INCSCULO EN 3

¡Esto es lo que debes saber!

- Realiza mínimo 150 minutos de ejercicios a la semana.
- Enfócate en ejercicios de fuerza, es decir, no pretendas ganar masa muscular haciendo solo ejercicios cardiovasculares.
- No dejes de comer, recuerda que necesitas un incremento de calorías.

Menú ideal para ganar masa muscular

Desayuno: Opta por carbohidratos complejos (verde, yuca o camote). Por ejemplo, una tortilla de verde con queso, dos huevos enteros y café en agua.

Media mañana: Yogurt griego con fruta picada.

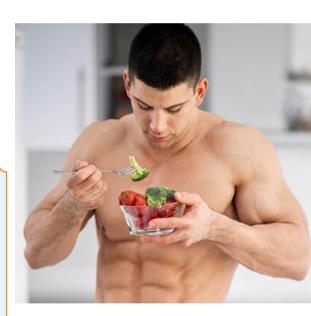
Almuerzo: Filete de pollo con tu proteína de origen vegetal favorita (quínoa, fréjol o lenteja), abundante ensalada, tu porción de aguacate y si eres de buen apetito compleméntalo con una crema de vegetales.

Media tarde: Frutos secos con tu fruta favorita.

Cena: Bandejita a base de choclo, trocitos de carne, guacamole, pico de gallo y un aderezo que lo puedes preparar con yogurt griego, mostaza, sal y pimienta.

Recuerda:

- A partir de los 35 años comienzas a perder masa muscular.
- Estudios han demostrado que un bajo índice de masa muscular genera más riesgos de mortalidad.



"El músculo está ubicado debajo de la grasa. Si quieres definirte mejor, enfócate primero en perder grasa y luego en aumentar masa muscular".



Р

PROTECCIÓN ANTI VIRUS



Si huele a limpio huele a...



Encuéntralo en los principales supermercados del país.



Saber + Psicología



Martha Martínez

@marthamartinezh



¿Hasta cuándo debes apoyar a tus hijos?

Es natural querer apoyar a los hijos, pero hasta qué punto puede resultar contraproducente. Te damos estas señales de alerta:

- Piensas que debes proveerle dinero y ayudarlo en absolutamente todo.
- Te sacrificas por "brindarle tu ayuda" al punto de desestabilizarte económicamente.
- Si no logras ayudarlo, entras en desesperación.

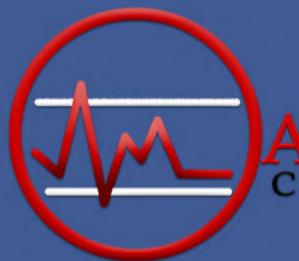
Si estás pasando por alguno de estos cuadros, recuerda:

- ✓ Si no permites que tu hijo se sacrifique por sus sueños, lo único que estás creando es una persona inútil.
- ✓ Si tu hijo está estudiando en el extranjero y sabe el gran esfuerzo que estás haciendo por él, permítele que trabaje en sus tiempos libres.
- ✓ No es necesario que tu hijo tenga el teléfono del año o una muda de ropa para cada fiesta. Recuerda que hasta repetir la ropa los hace madurar, porque se dan cuenta de lo que verdaderamente valen por dentro.
- ✓ Si pasaste por un divorcio y sientes que debes compensar a tu hijo, la mejor forma de hacerlo es siendo un ejemplo de lucha para él, más no complaciéndolo en todo.



"Si ves que tu hijo se esfuerza por lograr sus sueños y quieres apoyarlo económicamente, hazlo, siempre y cuando no pongas en riesgo tu estabilidad económica".





ANÁLISIS Con Ricardo Mórtola

Investigamos y analizamos la noticia con objetividad y veracidad junto a grandes expertos del ámbito político y económico.

TODOS LOS LUNES DE 8 AM - 9 AM

POR







Un anticonceptivo para hombres empezará a probarse

Una píldora anticonceptiva para hombres está cerca de pasar a su fase de prueba con humanos después de que se reportaron resultados de un 99 % de efectividad en los ensayos con ratones.

Los científicos estadounidenses de la Universidad de Minnesota comentan que el secreto de esta píldora es que no se digiere la testosterona, la hormona sexual masculina, lo que reduce el riesgo de efectos secundarios que hasta ahora han impedido que otros medicamentos diferentes al condón lleguen a las farmacias como métodos anticonceptivos para hombres.

Fuente: www.infobae.com



En dos años el mundo podría comer el primer filete vegano de salmón

Degustar del primer filete de salmón del mundo producido a base de plantas podría ser posible en dos años, gracias al startup israelí de tecnología alimentaria Plantish.

El audaz proyecto llega en un momento de la historia en que las preocupaciones sobre la sobrepesca, las hormonas, el mercurio y los microplásticos generan una ola mundial de interés en alternativas al pescado basadas en plantas y cultivos no convencionales. El filete estaría diseñado para contener las mismas proteínas, vitaminas B y ácidos grasos omega 3 y omega 6.

Fuente: www.consuladodeisrael.com

www.marielatv.com Revista Mariela News 1 11





Postre Cremoso'-

Sin Colorantes Artificiales

Postre Láctico con Sabor a Vainilla / Peso neto: 560g (4 Unintades de 140g carda una)



Sin Colorantes ni Saborizantes Artificiales

Postre Lácteo con Sabor a Chocolate / Peso neto: 560g (4 Unidades de 140g cada una)









CLICK SOCIAL GUAYAQUIL

LA CADENA OLIVE GARDEN LLEGA A ECUADOR

Grupo El Rosado propone revolucionar el concepto de restaurantes en el mercado ecuatoriano, trayendo la marca líder en el segmento casual dining de comida italo americana: Olive Garden.



Pablo Arosemena, gobernador del Guayas; Johnny Czarninski, director Ejecutivo de Olive Garden; Bradley Smith, vicepresidente sénior de Franchise Darden Restaurants; Cynthia Viteri, alcaldesa de Guayaquil y Nilly de Czarninski.



Dr. Agustín Loor, Isabel Noboa, Johnny Czarninski y Marina Salvarezza.



Gloria Gallardo, Tania Tinoco, Bruce Hardeman y Johnny Czarninski.



Jessica Abouganem y Gad Czarninski.



Revista Mariela News www.marielatv.com

la plataforma más completa MARIELATV





DESCÁRGATE EL APP EN GOOGLE PLAY Y APPLE COMO MARIELA TV



SUSCRÍBETE EN NUESTRO CANAL YOUTUBE MARIELA TV



VISÍTANOS EN NUESTRO PORTAL WEB WWW.MARIELATV.COM



EMILIO PALACIO FUE CONDECORADO POR SU LUCHA EN DEFENSA DE LA LIBERTAD DE EXPRESIÓN

El presidente ecuatoriano Guillermo Lasso condecoró esta semana al periodista exiliado en Estados Unidos, Emilio Palacio, con la Orden Nacional al Mérito en el Grado de Oficial, por su incansable lucha por la libertad de expresión en Ecuador.





MÁS DE UN MILLÓN DE PERSONAS FUERON BENEFICIADAS EN EL 2021 POR LA EMPRESA PÚBLICA MUNICIPAL DASE

La Empresa Pública Municipal Desarrollo, Acción Social y Educación (EP DASE), en su rol institucional de fortalecer la educación y la capacidad productiva de las comunidades, presentó su informe de gestión del año 2021, periodo en el que se benefició a 1'265.068 personas.

GM OBB DEL ECUADOR Y SU COMPROMISO POR EL FUTURO DEL AGUA

En el marco de las actividades por el Día Mundial del Agua y como parte de su compromiso con el cuidado y protección del ambiente, GM OBB del Ecuador ha reafirmado su adhesión a la iniciativa "Coalición por la Seguridad Hídrica del Ecuador".



Galo Medina, director The Nature Conservancy; Rafael Osorio, subsecretario de agua potable; Maarit Cruz, coordinadora de CSR GM OBB; Luis Suárez, vicepresidente y director Ejecutivo de CI-Ecuador y Luis González de Holcim.

TUESCO = Deliciosa y tradicional con...





- Miraflores_ec
- MirafloresEcuador
- , www.miraflores.com.ec

Otro producto: Alimec